

ジョイント

J O I N T

vol.83

[発行]

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

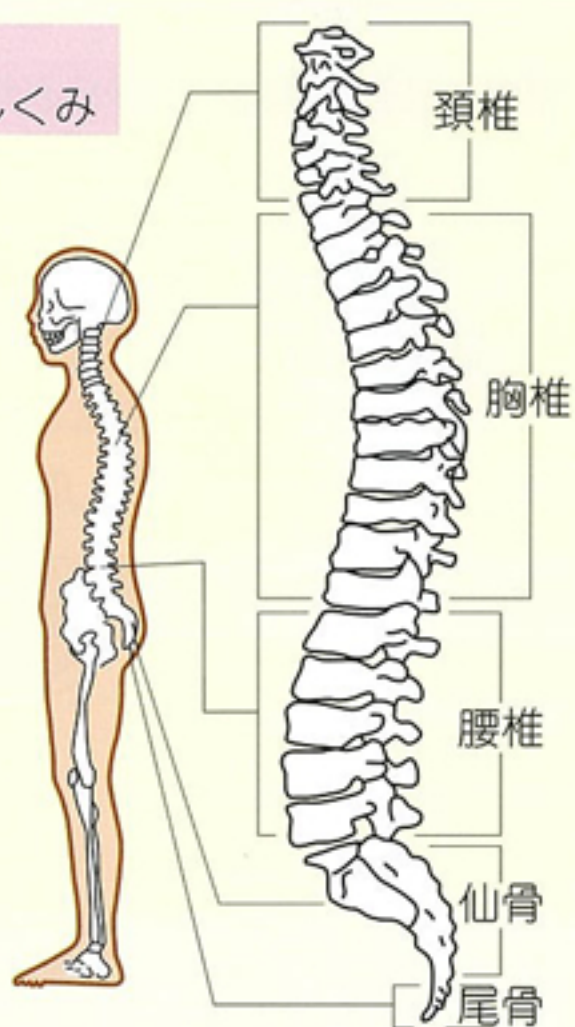
<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

ざこつしんけいつう

坐骨神経痛

図1
脊椎のしくみ



そして、それぞれの椎骨の間にある椎間孔ついかんこうという穴から神経が出て枝分かれし、手や足の先まで伸びています。

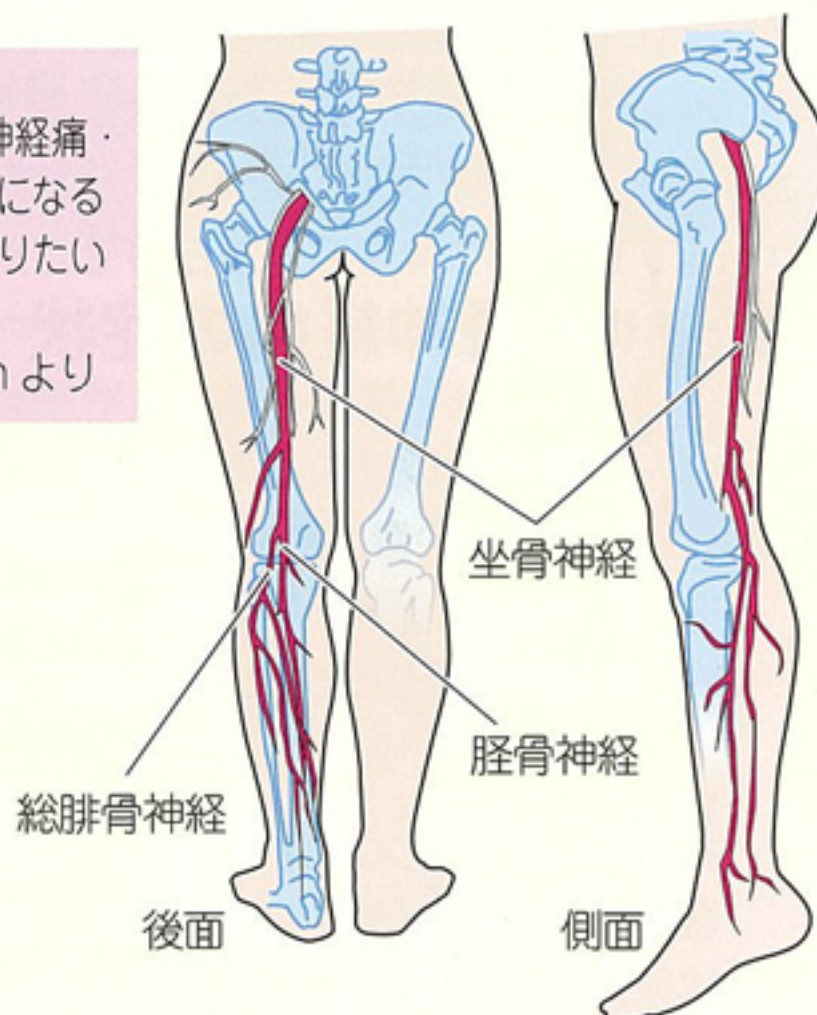
坐骨神経は、腰椎と仙骨から出てくる神経が1束になり、お尻から太ももの後ろを通り、膝の後ろの外側、すね、ふくらはぎを足先に向かって伸びている神経で、1メートルほどの長さがあります。その間のどこかで圧迫されると、坐骨神経の支配する部位（おしり、太ももの裏側や外側、ふくらはぎの後ろと外側、足の裏、足の指先まで）に痛みやしびれの症状が出てきます。(図2)

坐骨神経痛とは

腰のあたりで神経が圧迫されて、しびれや痛みがお尻から足の後面を通して足先まで伸びている坐骨神経に沿って生じる症状のことを称して「坐骨神経痛ざこつしんけいつう」と言います。

脊椎は、椎骨せきつという小さな骨がいくつも積み上げられたもので、身体を支えるのに重要な柱の役割をしています。脊椎の首の部分には頸椎けいついという7個の椎骨があります。胸の部分には胸椎きょうつという12個の椎骨があり、さらにその下の腰の部分には腰椎りょうつという5個の椎骨が積み重ねられています。腰椎の下にはさらに仙骨せんこつ、尾骨びこつが続いています(図1)。

図2
「腰痛・坐骨神経痛・首の痛みが気になる
ときすぐに知りたい
Q&A」
Gakken より

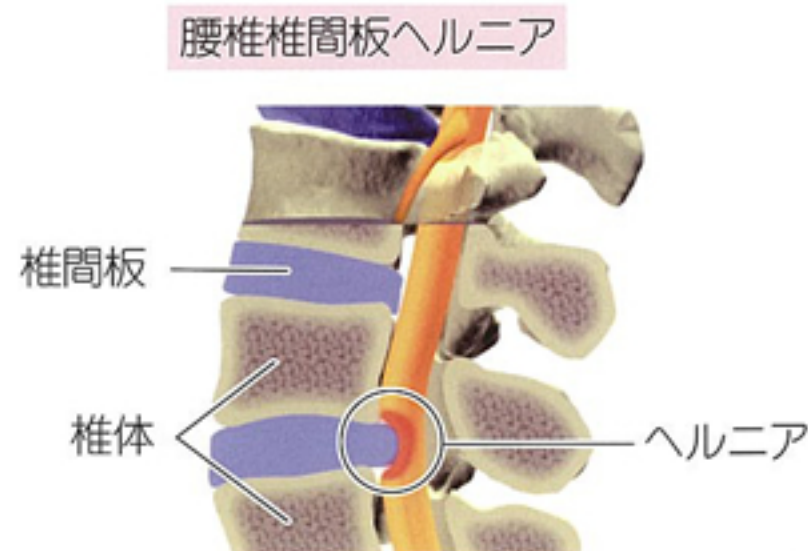


坐骨神経痛をともなう代表的な病名

足の痛みやしびれが症状として出る代表的な病気としてようついついかんばん腰椎椎間板ヘルニアとようぶせきちゅうかんきょうさくしやう腰部脊柱管狭窄症があります。

腰椎椎間板ヘルニア

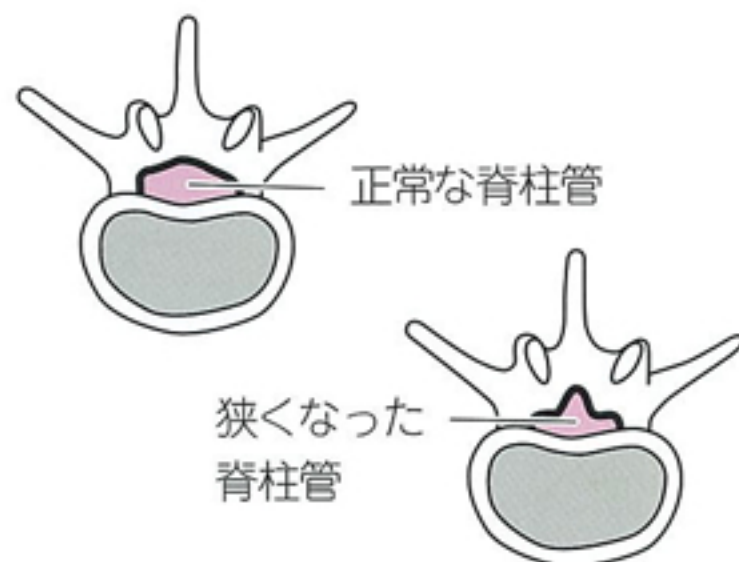
20歳代～30歳代に多くみられます。椎間板（ずいかく髄核）が後方へとび出して、脊椎の中に保護されている神経を圧迫するために起こります。主な症状は腰痛と足の痛みですが、この他にも足のしびれや、筋力の低下などの症状がみられます。またあお向けで足を伸ばしたまま持ち上げようとすると太ももの後ろに痛みが走ります。そして、上半身を前に倒すと痛みやしびれが出やすくなります。



腰部脊柱管狭窄症

60歳代以後の男性に多くみられます。原因はせきちゅうかん脊柱管（神経を入れている管）が、老化、あるいは変形などにより狭くなって神経を圧迫するために起こります。この病気では腰から下半身にかけての痛みやしびれ、また一度に長く歩けないなどの症状がみられます。また、上半身を後ろにそらすと痛みやしびれが出ます。

腰部脊柱管狭窄症（上からみた脊椎）



*お尻や太ももに痛みやしびれがあっても、それが坐骨神経痛ではなく他の病気の場合もあるので自分で判断せず整形外科を受診して検査することが大切です。

ここがポイント 坐骨神経痛と似た症状が出る病気

- ・腰部椎間板ヘルニア
- ・腰部脊柱管狭窄症
- ・閉塞性動脈硬化症
- ・子宮がん、前立腺がんなど腫瘍によるもの
- ・ようついつぶんりしやう腰椎分離症、すべり症
- ・りじやうきんしやうこうぐん梨状筋症候群

ここがポイント 坐骨神経痛の症状

1. 腰やおしりの痛みがある
2. 太ももの裏、足へかけての痛み、しびれがある
3. 体を動かすと痛みやしびれがひどくなる
4. 痛みのため動くのが困難になる
5. 足に力が入らなくなる

※ 痛みかたもズキズキ痛む、じんじんする、激痛であるなど様々です。また、重症になると排尿障害や、便秘になる場合もあります。



「坐骨神経痛」久野木 順一 主婦の友社 より

治療

坐骨神経痛の治療は、薬物療法や注射、運動などを行います。症状が強く、生活が困難な場合には、手術を行うこともあります。

薬物療法

炎症を抑え、痛みを軽くするために、消炎鎮痛剤や筋弛緩剤、ビタミン剤などが用いられます。

注射

痛みが強い場合は、腰に局所麻酔薬やステロイド剤を注射する場合があります。

温熱療法

体を温めることで血行を良くし、筋肉をやわらげ痛みを抑えます。

ストレッチ

おしりや足の柔軟性をよくして腰痛を予防します。



足を伸ばしてすわり、膝を曲げないようにしながら体を前にたおします。



右足をかかえて胸の方へ引きよせます。その時、左足は伸ばして床から浮かないようにします。左も同様に行います。

筋力トレーニング

腹筋や背筋を鍛え腰への負担を減らします。



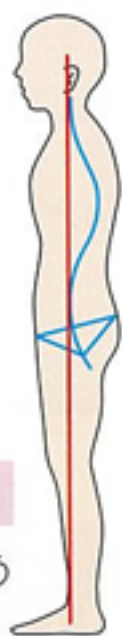
上向きにねて、両膝を立てます。両手で両膝をさわるように上体をおこします。その時、顔はおへそを見るようにします。

生活での注意点

日常生活の姿勢や動作を注意し、腰痛を予防しましょう。

立つ

良い姿勢とは、耳の所からヒモで重りをぶら下げた時、ヒモの重心線が肩の上、股関節の中央、膝の前、くるぶしの前を一直線で通るような姿勢です。



良い姿勢

脊椎の自然なカーブを保つようにしましょう

座る

椅子に腰掛ける場合には、深く腰掛け背筋を伸ばすようにしましょう。また、正しい姿勢であっても長時間腰掛けると、腰に負担がかかりだるくなってきます。定期的に腰を伸ばすようにしてください。

寝る

足を伸ばし真っ直ぐ上を向いて寝ると腰の生理的彎曲の為に、腰のまわりの筋肉が緊張して腰が痛くなることがあります。横を向いて寝たり、膝を立て膝の下に枕を入れると、腰の反りが和らぎ楽な姿勢で眠れます。また、布団やベッドが柔らかすぎると、臀部が沈み腰に負担がかかるので避けましょう。

楽な姿勢で寝ましょう



〔横向きに寝る場合〕 背中を丸めるように寝ます。



〔あお向けに寝る場合〕 膝の下にクッションを入れます。

健康教室



平成23年12月16日金曜日、「腰の痛み、下肢の痺れ ～寒い冬を乗り切ろう!～」と題して第157回健康教室を開催しました。腰の痛みや下肢のしびれの原因についての説明や、冷えによる腰痛、冷えの予防法、腰痛のある時の過ごし方などお話ししました。



「痛みの悪循環」の説明です。



腰の模型を使った院長先生のお話。



事務職員のフラダンスで、リハビリ室は盛り上がりました。



みんなで体操を行いました。

次回の健康教室のお知らせ

2月17日金曜日 13時30分～15時に開催します。
テーマは「転倒予防」です。たくさんのご参加をお待ちしています。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

